



Pratos Principais

Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Vegetais Assados, Húmus e Pão

20 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
270 g de beringela em rodela com uma espessura de 0,5 cm
180 g de pimento vermelho
4 c. de sopa de azeite
2 c. de sopa de vinagre de modena
1 dente de alho
1 c. de sopa de tomilho
sal e pimenta q.b.
1 pão rústico
8 c. de sopa de húmus de grão-de-bico

Informação nutricional

Energia	361,1 kcal	18%*
Proteínas	15,6 g	31%*
Lípidos	18,2 g	26%*
Hidratos de Carbono	34,0 g	13%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- 2 Numa travessa de forno, coloque uma folha de papel vegetal e coloque as rodela de beringela e o pimento vermelho cortado em pedaços ao comprimento.
- 3 Polvilhe uma pitada de sal, pimenta e um fio de azeite (2 colheres de sopa) sobre os vegetais. Cozinhe no forno durante cerca de 10 minutos.

- 4 Coloque os hambúrgueres ao lado e cozinhe tudo no forno mais uns 5 minutos.
- 5 Numa taça, misture 2 colheres de sopa de azeite com vinagre balsâmico, o alho picado, o tomilho, sal e pimenta. Adicione os vegetais e mexa.
- 6 Sirva os hambúrgueres com os vegetais assados e acompanhe com húmus e um pouco de pão.
- 7 Dica: Os vegetais podem ser preparados com antecedência e deixados a marinar com o tempero. Prepare os hambúrgueres no final na frigideira.